２０２４年9月　第１７８号

９月 住之江区子育て支援情報紙 わいわい

地域で子育てを応援しています

わいわいは子育て支援室のHPからもご覧いただけます。⇒

発行　：　住之江区役所　子育て支援室
住所　：　大阪市住之江区御崎3丁目1－17
電話　：　6682－9878

＊子どもの睡眠＊ ～生活リズムについて～

「寝る子は育つ」というように、きちんと睡眠を取り、毎日の生活リズムを整える事で、子どもが健やかに育つと言われています。良質な睡眠をとる（熟睡する）ことはお子さんだけでなく、保護者の方の健康にも大きく影響します。熟睡に効果のある方法をいくつか紹介します。参考にしてみてくださいね。

【ゆっくりと息を吸って吐いてリラックスしましょう。】

ゆっくりと息を吐くことで体をリラックスさせ、
健やかな眠りを誘います。
ゆっくりと呼吸をしてみましょう。

【お風呂で身体を温めて。】

体温と睡眠との関係が深く、お風呂からあがって体温が下がり始めると眠りにつくことが出来ます。
お風呂タイムを使ってお子さんとのスキンシップタイムに。

【電気を消して　暗くして寝ましょう。】

気持ちを落ち着かせ、眠りを誘うメラトニンというホルモンは夜、暗くなると分泌され、明るいと「目覚めなくては！」と抑制されてしまいます。
眠るときは、部屋の電気を消しましょう。

【テレビを消して静かに寝ましょう】

体のさまざまな部分に体内時計（25時間）と呼ばれるものがあります。
光を浴びる事で24時間のリズムに切り替わります。
寝るときにテレビや電気の明かりがついていると、リズムをくるわせ昼夜の区別がつきにくくなります。

【寝る前のルーティーン。】

毎日決まった生活の流れや寝る前の準備を繰り返すことで、少しずつ「そろそろ寝るんだなー」という『寝る時間』が心と体が反応し眠りの状態へと切り替わっていくようになります。
例えば…寝る前に1冊絵本を見る
お風呂→着替え→布団に入る→寝るなど

子育て支援室

住之江区『子育て支援室』は、１８歳未満のお子さんとご家族を応援しています！！

子育ての悩みや不安はありませんか？

子育てに疲れたとき、不安なとき・・・
１人で悩まないで、まずは「子育て支援室」に相談してみませんか？
子育てに関するいろいろな相談をお受けしています。

イライラしてしまう・・　子育てがしんどい・・　言葉がおそいかも・・　聞いてくれる人がいない・・　ご飯を食べない・・

保健師・保育士・家庭児童相談員（児童福祉などの知識や相談経験のある職員）・こどもサポート推進員など、子育てや福祉のことに詳しい職員がいます。
虐待・ヤングケアラー・配偶者からの暴力などの相談・情報提供もお寄せください。
*相談内容やプライバシーは固く守ります。

【問合せ】
住之江区保健福祉センター（区役所内）
子育て支援室（１階３番窓口）
＊月曜日～金曜日
（年末年始・祝日を除く）
＊午前９時～午後５時30分
☎ ０６－６６８２－９８７８
０６－６６８２－９８８０

妊娠中の方や親子のためのつどいの場

育児相談、栄養相談、子どもの身長・体重測定ができます。
予約不要

♡赤ちゃん交流会♡
対象
生後１～3か月のお子さんと保護者
9月9日（月）
13：30～15：00
住之江区保健福祉センター分館２階
浜口東３－５－１６

♡ニュージ★らんど♡
9月2日（月）
13：30 ～ 15：00
新北島会館（ジャパン横）
新北島5－3－33

♡南港・よつばランド♡
9月25日（水）
10：30 ～ 12：00
南港管理センタービル3F
南港中２－１－９９

【問合せ】住之江区保健福祉センター(区役所内) 地域保健活動（3階３１番窓口）電話６６８２－９９６８

住之江区HP
子育て支援室

その他の情報発信として
◆住之江区役所公式フェイスブック、エックス・・子育てサロン開催状況等を随時紹介。
◆**住之江区役所HP「子育て支援室」**
子育て支援情報誌「わいわい」、各地域の子育てサロン情報、
住之江区広報紙「さざんか」に掲載中の“わくわく子育て”等子育て情報の総合窓口です。
「子育てマップ」もHPに掲載していますので、是非、ご活用ください。

※わいわいの掲載内容で変更がある場合は、HP、フェイスブック、エックスに掲載しています※

住之江区役所公式
フェイスブック

住之江区役所公式
エックス

≪つどいの広場・子育て支援センター≫

乳幼児親子が安心してあそべる場所で、保護者の方が気軽に集まって楽しくお喋りをしたり、不安や悩みを相談しあえる場所です。

◇住之江区には下記6ヵ所(☆マーク)あります。

同じくらいの年のお友達とあそばせたい・・・

遊びに来てね★

あそびに行けるところないかな？

誰かとしゃべりたい！！

住之江区子ども・子育てプラザ

年齢の違う子どもたちや保護者同士が、あそびを通して楽しく交流ができる場所です☆ 子育てに関するご相談や情報提供も行っています。お気軽にお越しください！

＜つどいの広場＞

0歳から就学前の乳幼児と保護者
火～土曜日　　9:30～14:30

＜赤ちゃんルーム＞

年齢で区切らず、歩けるまでの乳幼児と保護者
火～土曜日　　9:30～14:30

＜ほっこりルーム＞　授乳・おむつ交換ができる部屋です。

乳幼児と保護者（男性・きょうだい可）
火～土曜日　　9:30～15:00

≪9月の予定≫

☆予約が不要な講座

・ 5日（木） 絵本の読み聞かせ 10:30～11:00
・11日（水） 親子リズム遊び （10:00～10:45 先着25組）
・21日（土） すくすく成長測定＆子育て何でも相談
　10:15～11:15 （受付は11:00まで）
・25日（水）「サーキットあそびをしよう！」
　10:00～11:00 （つどい内・自由参加）

☆予約が必要な講座…受付8/14(水)9:30～電話または来館にて

・18日（水） ブックスタート （10:30～11:00 8組） ※随時電話受付
・20日（金） ふれあい遊び （10:15～11:00 8組） ※初回優先

◆詳細等は、ホームページをご覧いただくか、
電話にてお気軽にお問い合わせください。

☆お楽しみタイム
つどいの広場で11:15～と14:15～の2回、手遊びやふれあい遊び・絵本の読み聞かせなどを10分程度しています。
※行事等により、行わない日もあります。

住之江区子ども・子育てプラザ　浜口西3－4－22
電話　6674－5405
https://osaka-kosodate-suminoe.net

つどいの広場　みさき

	9:00～12:00	13:15～15:15
月	○	○
火	○	赤ちゃんひろば
水	○	○
木	○	赤ちゃんひろば
金	○	○

○印　＜あそびのひろば＞
概ね3歳未満の子どもと保護者

＜赤ちゃんひろば＞
1歳未満の子どもと保護者

※親子教室・講座がある時は、
ひろばはお休みになります。

≪9月の予定≫
・ 4日（水） 保育コンシェルジュ来館
・19日（木） ミニ食育講座 10:00～11:30 要予約
・24日（火） 身体測定
・25日（水） 絵本の会 11:00～11:30
・27日（金） ブックスタート 10:00～10:30 要予約

◆『きらりだより☆』もご覧ください。
詳細等はお問い合せください。

大阪市立御崎保育所内　御崎7－2－4
電話　6685－5180

つどいの広場　北加賀屋

＜あそびのひろば＞

月～金曜日：　9:00～12:00
　　13:00～15:00

対　　象：概ね3歳未満の子どもと保護者

※子育てランド・講座がある日の午前の広場はお休みになります。

≪9月の予定≫
☆ 2日（月） 身体測定 （9:00～11:15）（13:00～14:45）
☆ 9日（月） ブックスタート （13:30～14:00 要予約）
☆10日（火） 絵本読み聞かせ （11:00～11:30）
☆19日（木） 子育てランド （9:30～11:30 要予約）

※子育てランドの募集期間 9月5日（木）～先着8名

◆『クレヨンだより』もご覧ください。
詳細等はお問い合わせください。

大阪市立北加賀屋保育所内　中加賀屋2－17－1
電話　6683－3761

きのみむすび保育園 子育て支援センター

☆子育てについての不安や疑問、悩みなどお持ちの方のご相談をお受けします。お子様と一緒にお越しいただけます。

◎ 園庭開放・センター内での室内遊び
月曜日～金曜日・・・9:30～15:00 随時受付
※必ず電話連絡の上、ご参加ください。

◎絵本の読み聞かせ、手形・足形スタンプ、お誕生日会、赤ちゃん体操、ブックスタート、食の相談会、給食体験、おやつ体験など行っています。
※各イベントは予約制となっております。

◆詳細等は、電話にてお問い合わせください。

きのみむすび保育園　西加賀屋4－4－10
電話　6682－3001

社会福祉法人 凌夢創造館
認定こども園 ポートタウン こども園

子育て支援事業「陽だまり」

9:00～15:00の間でご利用頂けます。

陽だまり インスタグラム

イベント情報など盛りだくさんです!
育児相談　随時受付します。

大阪市住之江区南港中5-3-37
大阪メトロ「中ふ頭」駅 徒歩1分

TEL 6613-3055

＊お気軽にお問い合わせください。

住の江幼稚園　よちよちらんど

曜日 ： 月・火・水・木・土
（金曜日と日曜日はお休みです。）
時間 ： 9:00～14:00
対象 ： 0歳～3歳の子どもと保護者
場所 ： 住の江幼稚園　子育て支援ルーム

※初回のみ登録させていただきます。（登録は随時受付）

よちよちらんど ブログ

住の江幼稚園 ケイタイサイト

◆実施内容等、詳しくはブログをご覧下さい。

住の江幼稚園内　南港中4－4－32　電話6613－0800
HP　http://www.suminoe-k.ed.jp
Email　suminoe@mac.com

子育て支援出前講座

にこにこパーク

『親子リズム遊び』
＜要申込 ・ 無料＞

日時：9月26日（木）
10:15～11:00（開場は10:00から）
会場：ATCオズ北館2階　ママのフォレストパーク
対象：大阪市在住の乳幼児とその保護者
申込：8/14（水）～電話およびWebにて受付（先着順15組）

Web申込み←

♡親子でふれあい遊びやリズム遊びを楽しみましょう！！

◆申込・お問合せは…住之江区子ども・子育てプラザ（6674－5405）まで
【電話受付時間】 9時30分～17時　火曜日～日曜日（祝日は除く）
https://osaka-kosodate-suminoe.net

相愛大学　地域子育て支援

あいあい相愛おはなしのへや

＜要申込 ・ 無料＞

日時：9月28日（土）
11:00～12:00
会場：相愛大学
子育て支援室（7-132）
対象：乳幼児とその保護者
定員：15組

☆おはなし隊（学生と教職員）が、親子で楽しんでいただける絵本・紙芝居・ペープサート（紙人形劇）・おはなし劇などを上演します。ぜひお越しください。

相愛大学　子ども教育学科　合同研究室
電話　6612－6227
Email　kodomo-g@soai.ac.jp

≪子育てサロン≫

地域の方が、子育て中の保護者・妊婦さんを応援しています。

※各子育てサロンの年間予定や詳しい場所など詳しくはこちらから

※お問い合わせは区役所子育て支援室(6682－9878)まで。また、HP内の「わいわい」や“サロン情報”もご覧ください。

サロン情報

	地域	サロン名	場所	実施日時	内容
子育てサロン	安立	安立子育てサークル	安立連合福祉会館	9/18（水）10:00～11:30	管理栄養士さんのお話
	敷津浦	敷津浦子育てサロン	御崎南公園福祉会館	第2木曜　10:00～11:30	お休み
	住之江	子育てルーム　ママコム	御崎福祉会館	9/21（土）10:30～12:00	親子リズムあそび
	住吉川	このゆびとまれ	住吉川文化会館	9/18（水）10:00～11:30	自由あそび（水あそび）
	加賀屋	加賀屋子育てサロン	加賀屋小学校 ミーティングルーム2	第2木曜　10:30～11:30	お休み　※工事のため
	加賀屋東	加賀屋東子育てサロン「パンダ」	加賀屋福祉センター	9/4（水）　10:00～11:30	自由あそび
	粉浜	赤ちゃんサークル	粉浜福祉会館	9/9（月）　10:00～11:30	体重測定・育児相談・交流会
		はぐくみサークル	粉浜幼稚園	9/20（金）10:00～11:30	粉浜幼稚園で 小さな小さな運動会
	平林	平林子育てサロン	愛染園南港東保育園	9/25（水）14:00～16:00	体を使ってあそぼう
	新北島	子育てサロン「すくすく」	新北島会館	9/30（月）10:00～11:30	お月見
	南港花の町	花の町すくすく広場	花の町福祉会館	9/10（火）　10:30～12:00	歯科衛生士のお話
	南港海の町	子育てサークル海の子クラブ	海の町福祉会館	9/17（火）　10:30～11:30	管理栄養士さんのお話
	南港太陽の町	太陽のびのびサークル	太陽の町福祉会館	9/17（火）　10:30～12:00	歯科衛生士のお話
	清江	清江子育てサロン	市営御崎第2住宅集会所	9/14（土）　11:00～12:00	缶バッジ作り

9月 ≪所(園)庭開放・子育て相談≫

※内容・詳細等は、各所(園)にお問い合わせください。

公立保育所・私立保育園

	施設名	問合せ・TEL	開催日・相談等
公立	北加賀屋保育所	6681－2673	いっしょにあそぼう 11(水)
公立	御崎保育所	6685－6693	みんなであそぼう 11(水)
公設民営	浜口保育所	6674－3835	いっしょにあそぼう 11(水) ※要予約
公設民営	新北島保育所	6683－1251	わくわく広場 11(水) ※要予約
私立	どろんこ保育園	6683－3623 HPから申込み	園庭解放 13(金)
私立	安立保育園	6671－8846	園庭開放(園見学) 14(土) ※要予約
私立	粉浜学園	6674－5111	園庭開放 第1・第3火曜
私立	えびす保育園	6686－0081	電話での子育て相談
私立	きのみむすび保育園	6682－3001	相談随時受付(要予約)
私立	やまと保育園	6682－1741 HPもご覧ください	園庭開放 5・12・19・26(木)
私立	きのみ保育園	6612－2800	相談随時受付(要予約)
私立	こすも保育園	6613－0901	開催なし

認定こども園

	施設名	問合せ・TEL	開催日・相談等
私立	愛和学園	6681－2026	園庭開放 2・9・30(月)
私立	みさきようちえん	6681－4756	園庭開放 18(水) 子育てサロン 25(水)
私立	たかさきこども園	6685－5858	親子のつどい事業(原則毎週水曜日)
私立	愛染園南港東保育園	6612－1800	子育て支援事業 毎週水曜14～16時
私立	住の江幼稚園	6613－0800	子育て相談 随時受付
私立	グレースこども園	6614－1680	子育て支援事業 きしゃぽっぽ(水) 10～11時
私立	中かがや幼稚園	6685－5525	6か月～2歳 4・10・18・27 2～3歳 11(水)

幼稚園

	施設名	問合せ・TEL	開催日・相談等
公立	粉浜幼稚園	6671－4414	園庭解放 9(月)・17日(火)
私立	英明幼稚園　住之江	6681－2169 HPもご覧ください	園庭開放 開催日はお問合せください
私立	大和幼稚園	6681－1717	オープンスクール 7(土) 園庭開放 18(水)
私立	アスール幼稚園	6614－0700	電話での子育て相談
私立	南港幼稚園	6613－0900	ココカフェ 10・24(火)

＊保育園・幼稚園情報＊

住之江区役所ホームページでは保育園・幼稚園情報を掲載中。各園の情報をご覧いただけます。

保育コンシェルジュ

保育園・幼稚園・認定こども園などの施設の入所相談や子育てに関するサービスの利用相談や情報を、ご家庭のニーズに合わせてご案内いたします。

【窓　口】区役所保健福祉課（福祉）１階３番
【相談日】月曜日～金曜日
【時　間】 9:30～12:00
13:00～16:00

※混雑する場合がありますので、お時間のない方やお子さま連れの方は、事前に電話予約のうえお越しください。空きがあれば、当日予約も可能です。

【出張相談】

☆住之江区子ども・子育てプラザ
毎月　第２火曜日
10:00～11:00

☆つどいの広場　みさき
毎月　第1水曜日
10:00～11:00

☆つどいの広場　北加賀屋
毎月　第1木曜日
10:00～11:00

☆南港東保育園ちびっこクラブ
毎月　第3水曜日
14:00～15:00

☆よちよちらんど
毎月　第2木曜日
10:00～11:00

☆陽だまり
毎月　第3金曜日
10:00～11:00

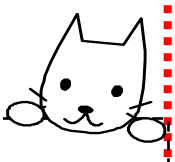
◆お気軽にお問合せください。　電話６６８２－９８５７

住之江図書館・９がつのこども向けの催し

『えほんのじかん』 6日～20日の各金曜日　11:00～11:30
【場所】 図書館えほんコーナー
【内容】 絵本のよみきかせ・かみしばいなど

『あかちゃんの部屋』 11日(水)　10:30～11:00
【場所】 住之江会館和室 （図書館と同じ建物の2F）
【内容】 絵本やふれあい遊びなど、あかちゃんがたのしめる会です。

25日から30日まで、蔵書点検のためお休みします。ごめんなぁ。



開館時間：火～金曜日　10:00～19:00
土・日・祝日　10:00～17:00
休 館 日：19日(木)＝毎月第3木曜日
2日(月)、9日(月)
25日(水)から30日(月) 蔵書点検
南加賀屋3－1－20　電話 06-6683-2788
（大阪市立図書館HP https://www.oml.city.osaka.lg.jp）

大阪市ファミリー・サポート・センター事業

ちょっとだけ子どもを預かってほしい！！

＊おおむね3か月～10才未満が対象です。

◎「子どもを預けたい方」と「自宅で子どもを預かりたい方」があらかじめ登録し、ペアリング（顔合わせ）を行い、必要に応じて子育て支援を行うものです。
保育所(園)のお迎えで困った時、いきいき活動後の預かり、少しの間だけ預かって欲しい時などに利用できます。

◎子どもさんを預かって頂く提供会員も募集しています。
（おおむね２４時間程度の提供会員養成講座を事前に受けていただきます。）

◆詳細等、お気軽にお問合せください。

ファミリー・サポート・センター住之江支部
TEL(06)6674－5415

急な病気のとき・緊急のときは

夜間の子どもの急病時、病院に行った方がよいかどうか、判断に迷ったとき	小児救急電話相談 365日（19:00～翌8:00）	プッシュ回線、携帯電話＃８０００ ダイヤル回線☎６７６５－３６５０
突然の病気やケガで困ったとき 救急車を呼んだ方がいいか 迷ったとき	救急安心センターおおさか 365日（24時間対応）	プッシュ回線、携帯電話＃７１１９ ダイヤル回線☎６５８２－７１１９
救急車を呼ぶほどではないが、適切な医療機関が分からないとき	大阪府救急医療情報センター 365日（24時間対応）	直通　☎６６９３－１１９９